

Guía de Quimioterapia Para El Paciente



Zeina Nahleh, MD, F.A.C.P.
Associate Professor of Medicine
And Biomedical Sciences
Chief, Division of Hematology-Oncology
Department of Internal Medicine

TTUHSC - Paul L. Foster School of Medicine
4800 Alberta Ave
El Paso, TX 79905
(915) 545-6618 (office)
(915) 545-6634 (fax)

Sugerencias Dietéticas

...Para comer bien el día del tratamiento el día después...

Comer antes del Tratamiento

- ✿ Le sugerimos que coma antes de recibir quimioterapia.
- ✿ Si usted tiene su cita por la mañana tarde, coma un tentempié antes de su cita. De otra manera, como su desayuno y comida como lo hacer regularmente.
- ✿ No coma comida frita o grasosa.





Prevenir Nauseas

- ❖ Después de su tratamiento hemos descubierto que nuestros pacientes tienen menos nauseas si no tienen hambre.
- ❖ Puede ser que usted necesite un tentempié a media-mañana y a media-tarde para prevenir nausea.
- ❖ Usted debe de comer un tentempié por 2-3 días después de quimioterapia.
- ❖ Los mejores tipo de tentempiés son comida con levadura o blandos: pretzels, galletas saladas, pan tostado, muffin ingles, bagel, galletas de animalitos o palomitas que no estén grasosas.



Comer Si Esta Nauseado



- ✿ La comida blanda que esta abajo es una buena opción si esta nauseado.
- ✿ Coma pequeñas cantidades de comida con tragos de líquidos claro e increméntelo poco a poco.



El Mañana Siguiente De la Quimioterapia

- ✿ Por 2-3 días después de la quimioterapia debe usted tomar sus medicamentos con comida a menos que se le haya indicado específicamente en un estomago vacío.
- ✿ Tome líquidos con el almuerzo, no antes.



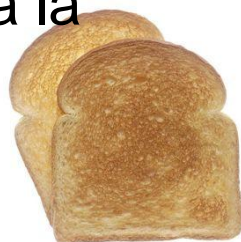
Comidas Que Evitar El Día del Tratamiento y El Día Después del Tratamiento

- ✿ Comida que engorda, grasosa y frita.
- ✿ Carnes rojas- tienden a tener un sabor amargo
- ✿ Comida picosa- difícil de digerir
- ✿ Comidas con olores fuertes especialmente si esta cocinando



Esta Comidas Generalmente son Fácil de Digerir, pero Son Solo Una Lista Pequeña de Posibilidades

- ✿ Pan Tostado y Galletas Saladas
- ✿ Pollo sin piel (asado a la parrilla)
- ✿ Muffin Ingles
- ✿ Pescado Asado
- ✿ Galletas de Animalitos
- ✿ Frutas y Vegetales que son suave o blandos, como duraznos enlatados



- ✿ Yogurt
- ✿ Sorbete
- ✿ Pretzels



- ✿ Bebidas que pueda tomar lento durante comida.
- ✿ Ángel food cake
- ✿ Pound cake
- ✿ Macarrones con Queso
- ✿ Avena
- ✿ Cereales
- ✿ Waffles
- ✿ Pancakes/ Hotcakes



Algunas Sugerencias de Líquidos Claros

- ✿ Agua
- ✿ Jugo de Uva
- ✿ Jugo de Manzana
- ✿ Jugo de Arándanos (o combinaciones)
- ✿ Kool-Aid
- ✿ Refresco
- ✿ Te
- ✿ Caldo de Pollo
- ✿ Hielo en Pedacitos
- ✿ Paletas de Hielo
- ✿ Gelatinas
- ✿ Gatorade



Reglas Generales

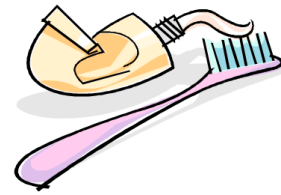
Medicamentos que Evitar

- ❖ Evite tomar mucho de medicamentos como Aspirina Ibuprofeno (como Motrin o Advil) por que estos medicamentos afectan sus plaquetas al igual que la quimioterapia. Las plaquetas son células en su cuerpo que forma parte del proceso de coagulación.



Reglas de Cuidado para La Boca

El cuidado de la boca es muy importante durante su tratamiento. Hay tejidos sensibles en su boca que pueden irritarse durante su tratamiento.



- ✿ Use cepillo de dientes blando solamente
- ✿ Cualquier pasta de dientes comercial esta bien
- ✿ Cualquier limpiador de dentadura comercial esta bien
- ✿ No use cualquier enjuague bucal comercial
- ✿ Pregunte a su doctor por un enjuague bucal especial
- ✿ Mantenga sus labios hidratados con algo como brillo para labios (chapstick, blistex) o vaselina.



Si Desarrolla Dolor de Boca...

- ✿ Para el dolor de boca haga gárgaras con el bicarbonato de sodio
- ✿ Para el lavado de boca (mezcle $\frac{1}{2}$ taza de agua caliente con $\frac{1}{2}$ cucharada de bicarbonato de sodio) después de cada comida y antes de dormir.
- ✿ Si el dolor de su boca incrementa, llame a su doctor para obtener instrucciones adicionales, especialmente si su dolor interfiere con su consumo de comida y bebidas



Para diarreas que duren mas de 12 horas

- ☼ Trate las tabletas de Kaopectate o Imodium AD (loperamide)
- ☼ Por favor llame si su diarrea continúa mas de 24 horas, especialmente si esta se presenta con dolor abdominal y calambres.



Si usted experimenta cualquier de los siguientes problemas por favor llamar a la oficina dentro de 24 horas

- ✿ Signos y síntomas de infección, incluyendo fiebre mayor de 100.5F, escalofríos, ardor al orinar o tos con producción de moco oscuro. Por favor tenga un termómetro cerca de usted que pueda leer.
- ✿ Vomito que no para con para con el medicado que se le receto para las nausea.
- ✿ Si usted nota moretones o sangrado si alguna explicación puede que sus plaquetas estén bajas.
- ✿ Dolor de cabeza repentino, cambio en su balance, o cambio inexplicable de su visión
- ✿ Cualquier otro síntoma físico que empezó después de la quimioterapia.



Para obtener re surtimiento de su medicamento ordenado por nuestras oficinas



- ✿ Revise aquellos medicamentos que necesita y pregunta por re surtimiento durante su siguiente visita con el doctor.
- ✿ Si re surtimiento de medicamento es necesario entre visitas, por favor llame con 24 de anticipamiento. Usted puede recoger la receta el siguiente día o se le puede mandar as su dirección.



Nutrición



- ☀ Usted debe consultar a su doctor o nutriólogo en cualquier hospital si esta utilizando terapias alternativas incluyendo dosis altas de vitaminas y minerales, preparaciones con hierbas o si cambia su dieta.
- ☀ Ellos evaluaran si es seguro utilizar estas terapias con su quimioterapia.



Recordatorio

- ✿ Usted puede traer algo de comer o de tomar durante su tratamiento

